

☆あさみの部屋☆

第16回 ゲスト

Y・Mさん



♥ フロフイール ♥

☆名前 … Y・Mです

☆性別 … 一応女性です(笑)

☆年齢 … 61です～(照) ←全然見えませんですよ!!(麻美)

☆昇歴 … 4年6ヶ月

☆特技 … 早寝早起きですかね…



あさみ(以下→あ)

Yさん、お疲れ様です!!
少しだけお話聞かせてください。

Yさん(以下→Y)

ハイ!!宜しくお願いします!!
私、全然面白くないですよ～。

あ→

大丈夫ですよ♪それでは、質問していきたいと思います!!
Yさんが昇に入会されてから4年6ヶ月という事ですが、運動を続けていてどうでしょうか??

Y → そうですねえ～、元々昴に入会するきっかけが首と腰と膝が痛くって、リハビリに来てたり、全身テルミーに通ってたんです。あと、人間ドッグで毎回、高脂血症でひっかって、これじゃダメだと思って昴に入会したんですけど
『運動の力』ってスゴイですね!!!!前に比べたら、腰とか首とか膝の痛みも治まってきたし運動が生活の一部になっているから昴に来ないと気持ち悪いんですよ!!!!
本当に運動すると気持ちいいんですよ～(笑)

あ → Yさん一生懸命リハビリと運動頑張ってますもんね👉
全身テルミーは今でも行かれているんですか？

Y → 今も月2回くらい行ってます。
体の調子もいいし!!あとよ、昴に来て運動始めてから便秘の薬飲まなくてよくなったのよ～(嬉)
今まで本当に便秘がひどかったの…

あ → 昴に来ている会員様がどんどん良くなっている姿を見ることが出来て私達スタッフも嬉しいです!!

Y → 私も運動できる環境があることに幸せを感じています!!これからもご指導お願いします!!

あ → こちらこそよろしくお願いします!!
Yさんは、生活習慣病のコースで運動されていますが、何か気をつけている点などありますか？

Y → ん～とよ、パンフレットを見たりして食事に気を使っています。魚中心の料理を作ったり、野菜をたくさん食べるようにしてます。あとは、朝起きてすぐ水を1杯のむようにしていますんですよ!!日常生活で水分あんまり摂らなかったんですよ↓↓水を飲むようになってからは汗もかくようになったのよ↑↑

あ → そうなんですかー(^▽^)日常生活もしっかり意識しているようですね♪素晴らしいです☆

Y → あとね、朝ここに来る前自分でテルミーかけてくるのよ!!体があったかくなっていいのよねえ〜☺

日常生活でも、家の事するとすぐ疲れてダメだったけど、昴で運動してから体がもつのよね!!クタクタで動けなくなるって事がなくなった!!
私も年だから疲れるのが早くなったなあって思うけど体力が落ちないようにこれからも昴で運動頑張りますので!!

あ → まだまだ若いですから一緒にプログラムしたり頑張りましょ♪
それでは最後に、あさみの部屋を見ている方に一言お願いします!!

Y → ここに来るだけで元気がもらえます!!
自分の体は自分で守らなきゃ!!!!
自分で努力しないとね!!!!!!

あ → はい!!どうもありがとうございましたー!!



どうでしたでしょうか!?メ
ディカルフィットネス昴に
来れば一緒に頑張れる仲間
がいます!!

疾患をお持ちの方、生活習
慣病を改善したい方大歓迎
です!!

自分の体は自分にしか守れ
ませんよ♥Let's GO
フィットネス♥♥

